

Корректирующие упражнения

Упражнение 1

Исходное положение —

встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — поднимите руки над головой и одновременно отведите левую ногу назад, Постарайтесь сильно прогнуться, до предела отводя прямые руки назад. Медленно вернитесь в исходное положение. Затем сделайте то же упражнение, но только с правой ногой. Потом разведите руки в стороны и опять прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.



Результат — упражнение укрепляет спину, большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки опустить вниз. Сожмите кисти рук в кулаки.

Выполнение — медленно, преодолевая сопротивление собственной силы, поднимайте руки вверх, к плечам, сгибая их в локтях. Затем резко опускайте руки вниз. Повторите это упражнение восемь раз. Постепенно доведите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить трицепс и верхние мышцы груди.

Упражнение 3

Исходное положение — встать, подойти к стене на расстояние одного шага, повернуться спиной к стене.

Выполнение — медленно поднимите прямые руки вверх и постарайтесь прогнуться и достать руками стену. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите данное упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.



Результат — упражнение хорошо растягивает большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 4

Исходное положение — лечь на живот, прямые руки вытянуть вперед.

Выполнение — одновременно поднимите вверх (как можно выше) голову, верхнюю часть туловища и ноги, при этом постарайтесь сильно прогнуться. Почувствуйте напряжение всех мышц. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Выполняйте это упражнение медленно и повторите его десять раз. Постепенно увеличивайте количество повторений и доведите их число до двадцати раз.

Результат — упражнение великолепно растягивает и укрепляет все мышцы тела, включая и грудные.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, спину выпрямить, прямые руки опустить.

Выполнение — отведите руки назад, соедините кисти рук за спиной и постарайтесь как можно выше поднять скрепленные руки. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати.

Результат — упражнение развивает и укрепляет верхние мышцы груди, устраняет дефекты лопаток.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить.

Выполнение — поднимите прямые руки через стороны вверх до уровня плеч. Не опуская рук, разверните корпус на девяносто градусов в правую сторону, проделайте то же самое в левую сторону. С каждым упражнением увеличивайте амплитуду движений. Начните выполнение упражнения с десяти раз, постепенно увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до пятнадцати-двадцати раз.

Результат — укрепляется передняя зубчатая мышца.

Упражнение 7

Исходное положение — встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — медленно поднимайте прямые руки перед собой и вверх все выше и выше. Постепенно отклоняясь назад, постарайтесь прогнуться. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — женщинам, имеющим проблемы с позвоночником, рекомендуем осторожно выполнять данное упражнение или же вообще отказаться от его выполнения. Укрепляются мышцы груди и спины.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, руки на талии, ноги на ширине плеч.

Выполнение — поверните корпус и прямую поднятую до уровня плеч левую руку в левую сторону на девяносто градусов. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в правую сторону. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, затем постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно количество повторений доведите до двадцати.

Результат — упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — с усилием ведите руки, не отрывая их от туловища, до уровня груди, постепенно их сгибая в локтях. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение хорошо укрепляет переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — стараясь не сутулиться, наклонитесь вперед и вытяните руки. Рывками разводите руки вверх и возвращайте их в исходное положение. Повторите упражнение десять – пятнадцать раз. Со временем увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — великолепная тренировка для верхних мышц груди.

Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

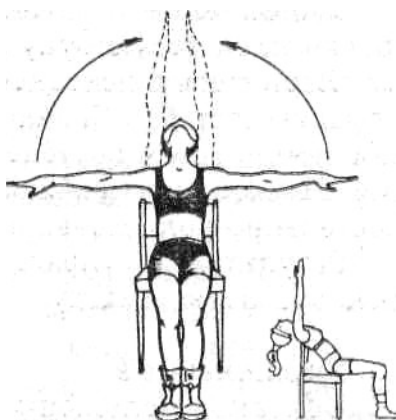
Выполнение — поднимите руки вперед и вверх и соедините пальцы в замок, одновременно поднимаясь на носки. При этом живот втяните, а грудь выдвиньте вперед. Повторите упражнение восемь-десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение укрепляет верхние мышцы груди.

Упражнение 12

Исходное положение — сесть на край стула, опереться спиной о его спинку, голову запрокинуть назад.

Выполнение — глубоко вдохните и одновременно поднимите руки через стороны, затем выдохните и опустите руки. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.



Результат — одновременно тренируются передняя зубчатая и верхние мышцы груди.

Упражнение 13

Исходное положение — встать на колени и взяться руками за пятки.

Выполнение — сильно прогнитесь в грудном отделе. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь-десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает верхние грудные мышцы и укрепляет мускулатуру спины.